

Locro vegetariano

Source: Dora Stone, chef y fotógrafa, fundadora de mmmole.com y dorastable.com

El locro es el platillo tradicional de las fechas patrias de Argentina. Es un guiso de calabaza, verduras, legumbres y maíz quebrado.

About the Recipe

267 Calories · 12 g Protein · 12 g Fiber

Lunch

Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1 tz cebolla, finamente picada
- 1/2 tz / 60 g zanahorias, peladas, cortadas en cubos
- 1 1/2 tz / 180 g calabaza de invierno/zapallo, cortada en cubos
- 1 tz / 120 g calabaza de invierno/zapallo, rallada
- 2 cebollas de verdeo/cebollín, finamente rebanadas
- 1 cda / 6 g comino, molido
- 6 1/2 tz / 1,6 lt caldo de vegetales
- 1 1/2 tz / 90 g maíz pozolero/maíz blanco, enlatado, colado y picado
- 1 1/2 tz / 315 g frijoles blancos/potros, enlatados y colados
- 1 1/2 tz / 240 g guisantes/chícharos, congelados
- 1 limón amarillo
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cda / 7 g paprika/pimentón dulce ahumada
- 1 cdta / 1,4 g chile quebrado
- 5 cebollas de verdeo/cebollín, finamente rebanadas
- 1/3 tz / 80 ml caldo de vegetales

Directions

- ## Nutrition Facts

Calorías: 267

Grasas Saturadas: 0 g

Cholesterol: 0 mg

proteínas: 12 g

Carbohidratos: 54 g

Azúcar: 14 g

Fibra: 12 g

Sodio: 2079 mg

Calcio: 156 mg

Hierro: 6 mg

Vitamina C: 21 mg

Betacaroteno: 5078 mcg

Vitamina E: 2 mg

Potasio: 876 mg